**Календарно-тематическое планирование**

**по виду спорта «волейбол» в группе УУС-3 г.о.**

**тренер – преподаватель Муратова Светлана Игоревна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | ОФП комплекс № 1 | 02.09 |  | практика | 2ч |
| 2 | ОФП комплекс № 2 | 04.09 |  | практика  | 2ч |
| 3 | Тест «Физическая культура», ОФП комплекс № 3 | 05.09 |  | теория | 2ч |
| 4 | ОФП комплекс № 4 | 07.09 |  | практика | 2ч |
| 5 | ОФП комплекс № 5 | 09.09 |  | практика | 2ч |
| 6 | ОФП комплекс № 6 | 11.09 |  | практика | 2ч |
| 7 | Тест «Гигиена», ОФП комплекс № 7, Имитация нападающего удара | 12.09 |  | теория  | 2ч |
| 8 | ОФП комплекс № 8, Имитация подачи | 14.09 |  | практика | 2ч |
| 9 | ОФП комплекс № 9, Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо | 16.09 |  | практика | 2ч |
| 10 | ОФП комплекс № 10, Упражнения с мячом | 18.09 |  | практика | 2ч |
| 11 | ОФП комплекс № 11, Имитация передач сверху, снизу двумя руками | 19.09 |  | теория  | 2ч |
| 12 | ОФП комплекс №12, Имитация нападающего удара | 21.09 |  | практика | 2ч |
| 13 | ОФП комплекс №13, Имитация передач сверху, снизу двумя руками | 23.09 |  | практика | 2ч |
| 14 | ОФП комплекс №14, Имитация нападающего удара | 25.09 |  | практика | 2ч |
| 15 | ОФП комплекс №15, Имитация подачи | 26.09 |  | теория  | 2ч |
| 16 | ОФП комплекс №9, Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо | 28.09 |  | практика | 2ч |
| 17 | ОФП комплекс Растяжка перед сном за 5 мин, Имитация подачи | 30.09 |  | практика | 2ч |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по виду спорта «волейбол» в группе УУС-3 г.о.**

**тренер – преподаватель Муратова Светлана Игоревна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата проведения** | **Форма занятия** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками, ОФП комплекс № 1 тренировка всего тела  | 02.10 |  | практика | 2ч |
| 2 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 1 тренировка пресса | 03.10 |  | практика  | 2ч |
| 3 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 1 тренировка ягодиц | 05.10 |  | практика | 2ч |
| 4 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 1 тренировка рук | 07.10 |  | практика | 2ч |
| 5 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 1 тренировка ног | 09.10 |  | практика | 2ч |
| 6 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 2 тренировка всего тела | 10.10 |  | практика | 2ч |
| 7 | Имитация нападающего удара, ОФП комплекс № 2 тренировка пресса | 12.10 |  | практика | 2ч |
| 8 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 2 тренировка ягодиц | 14.10 |  | практика | 2ч |
| 9 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 2 тренировка рук | 16.10 |  | практика | 2ч |
| 10 | Тест «Национальные виды спорта»  | 17.10 |  | теория  | 2ч |
| 11 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 2 тренировка ног | 19.10 |  | практика | 2ч |
| 12 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками, ОФП комплекс № 3 тренировка всего тела | 21.10 |  | практика | 2ч |
| 13 | Имитация нападающего удара ОФП комплекс № 3 тренировка пресса | 23.10 |  | практика | 2ч |
| 14 | Тест «Волейбол»  | 24.10 |  | теория  | 2ч |
| 15 | Имитация подачи, ОФП комплекс № 3 тренировка ягодиц | 26.10 |  | практика | 2ч |
| 16 | Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 3 тренировка рук | 28.10 |  | практика | 2ч |
| 17 | Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 3 тренировка ног | 30.10 |  | практика | 2ч |
| 18 | Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 4 тренировка всего тела | 31.10 |  | практика | 2ч |